

今月の保健目標

目 を大切にしよう

10月10日は
体育の日 & 目の愛護デー

ほけんだより 10月

野間中学校 保健室 H28.10.6

暦の上では秋ですが、まだ蒸し暑い日もあり、すっきり衣替え!!とはいきませんね。さて、中間テストが終わったら、野中祭に向けた準備が本格的になります。一人一人が頑張ることはもちろん、その力を **LINK** させて、クラス・学年・チームで野中祭を盛り上げましょう!!

IT眼症
知っていますか?

IT眼症とは... IT機器(TV、パソコン、スマートフォン、TVゲームなど)を長時間、悪い姿勢、環境(画面に近づきすぎ、部屋が暗いなど)で使うことにより起こる目の病気やそれがきっかけで起こる全身症状のこと。

- 例えば...
- 見えにくくなる(ぼやける(視力低下))
 - 目が乾く(ドライアイ)
 - 頭痛・吐き気(眼精疲労)など

IT眼症を予防・改善するには? ○ ポイントは **50**

50cm 離して見る!
電磁波やブルーライトが及ぼす影響 減弱!

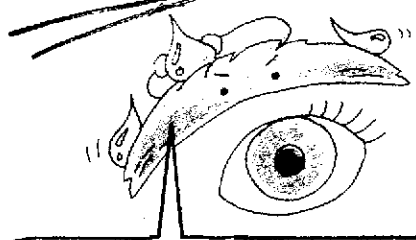
50cmの距離でも楽に見える(読める)文字の大きさにする

50分未満の使用時間にする

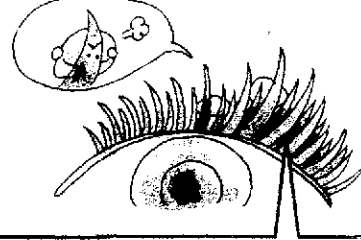
ブルーライトには、メラトニン(眼数)を低下させる影響があります。それによって、睡眠障害、ホルモンバランスの異常につながることも。

近視の進行を予防!
目つきが悪くなったり、みけんにシワを寄せたり...
せっかくのイメーン美人が台無しです。

無意識のうちに疲れて自律神経のアバダンスをきたすことも。
『野間中へタイ利用 凡事情文庫5ヶ条』



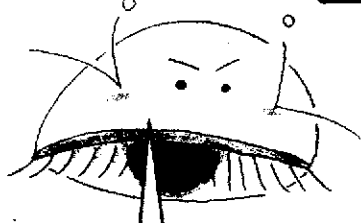
落ちてくる汗や雨から目を守ります。左右合わせて約1,300本生えています。また、まゆげは人の表情を作る重要な役割も担っています。



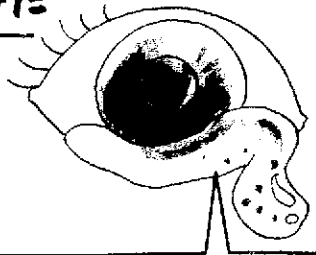
(ほ)りや砂が目に入らないように守っています。片目で上まっげは約100~150本、下まっげは、約50~75本生えています。

まゆげ まっげ
まぶた なみだ

...目を守る役割とは?



飛んでくるものが、目に当たらないようにブロッカーしています。3~7秒に1回まばたきをして、涙を目に届け、乾燥を防ぎます。

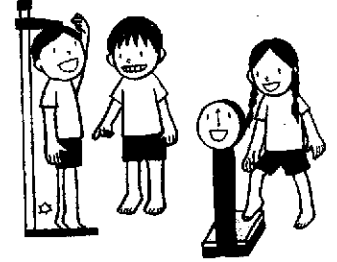


目が乾かないように潤して、栄養分や酸素を届けています。ゴミ(ほ)りが入ってきた時は、きれいに洗い流してくれます。

あなたの大切な目や身体にやさしい生活をバがけましょう♡

9月の身体測定結果

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	156.6 (±3.2)	152.8 (±1.5)	45.8 (±2.1)	45.9 (±0.8)
2年生	161.5 (±2.2)	157.0 (±0.9)	49.4 (±1.9)	49.7 (±1.4)
3年生	166.1 (±1.3)	157.4 (±0.6)	57.0 (±1.4)	51.2 (±0)



()は4月と比べて